



Merellano-Navarro, E.; Alvear-Sandoval, I.; Mardones-Ferreira, D.; Salas-Silva, S.; Torres-Lagos, M, Castillo-Retamal, F. (2026). Percepción de profesores y estudiantes sobre la implementación del eje “Vida Activa y Saludable” en la Educación Física chilena. *Journal of Sport and Health Research*. 18(2): 182-199. <https://doi.org/10.58727/jshr.113478>

Original

PERCEPCIÓN DE PROFESORES Y ESTUDIANTES SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DEL EJE “VIDA ACTIVA Y SALUDABLE” EN LA EDUCACIÓN FÍSICA CHILENA

PERCEPTION OF TEACHERS AND STUDENTS ON THE IMPLEMENTATION OF THE “ACTIVE AND HEALTHY LIFE” AXIS IN CHILEAN PHYSICAL EDUCATION

Eugenio Merellano-Navarro¹; Ignacia Alvear-Sandoval¹; Dylan Mardones-Ferreira¹;
Sebastián Salas-Silva¹; Matías Torres-Lagos¹; Franklin Castillo-Retamal¹

¹Universidad Católica del Maule

Correspondence to:
Franklin Castillo-Retamal
Universidad Católica del Maule
Av. San Miguel 3605, Talca, Chile
fcastillo@ucm.cl

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 01/02/2025
Accepted: 24/07/2025



PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO Y ESTUDIANTADO SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DEL EJE “VIDA ACTIVA Y SALUDABLE” EN LA EDUCACIÓN FÍSICA CHILENA: UN ESTUDIO CON ENFOQUE MIXTO

PERCEPTION OF TEACHERS AND STUDENTS ON THE IMPLEMENTATION OF THE “ACTIVE AND HEALTHY LIFE” AXIS IN CHILEAN PHYSICAL EDUCATION: A MIXED-METHOD STUDY

RESUMEN

El currículum chileno de Educación Física cuenta con un eje de formación llamado vida activa y saludable, sin embargo, los indicadores de hábitos no mejoran en la población escolar. El objetivo del estudio fue analizar los principios de implementación del eje de vida activa y saludable de la Educación Física chilena por parte de profesores que trabajan en enseñanza secundaria y la percepción de los estudiantes respecto a esta implementación. Bajo una metodología mixta, se abordan en una fase 1 cuantitativa las percepciones de los escolares, utilizando un instrumento diseñado a partir de las dimensiones establecidas en el currículum escolar nacional, alcanzando una muestra de 432 sujetos. Posteriormente, esta fase, se profundizó por medio de la fase 2 cualitativa, a través de los relatos de los profesores/as de la disciplina. Los resultados presentan diferencias significativas en la percepción de hábitos saludables según variables como género, edad, zona geográfica y dependencia administrativa de las escuelas y revela estrategias exitosas implementadas por los docentes, destacando la importancia de enfoques como campañas-charlas educativas, actividades extraprogramáticas y metodologías grupales. Además, se subraya el papel activo del docente, tanto dentro como fuera del aula, en la promoción de estilos de vida saludables y la formación integral de los estudiantes. Se concluye que este eje es primordial en la formación de hábitos, resultando la importancia de las metodologías aplicadas por los profesores que realizan estas acciones para llegar a tal objetivo.

Palabras clave: hábitos saludables, escolares, Educación Física, profesor, metodología, currículo.

ABSTRACT

The Chilean Physical Education curriculum has a training axis called active and healthy life; however, the indicators of habits do not improve in the school population. The aim of the study was to analyze the principles of implementation of the active and healthy life axis of Chilean Physical Education by teachers working in secondary education and the perception of students regarding this implementation. Under a mixed methodology, the perceptions of schoolchildren were addressed in a quantitative phase 1, using an instrument designed on the basis of the dimensions established in the national school curriculum, reaching a total of 432 subjects. Subsequently, this phase was deepened by means of a qualitative phase 2, through the accounts of the teachers of the discipline. The results show significant differences in the perception of healthy habits according to variables such as gender, age, geographical area and administrative dependence of the schools and reveal successful strategies implemented by teachers, highlighting the importance of approaches such as educational campaigns-talks, extracurricular activities and group methodologies. In addition, the active role of the teacher, both inside and outside the classroom, in the promotion of healthy lifestyles and the integral formation of students is emphasized. It is concluded that this axis is primordial in the formation of habits, resulting in the importance of the methodologies applied by the teachers who carry out these actions to reach such an aim.

Keywords: healthy habits, schoolchildren, Physical Education, teacher, methodology, curriculum.



INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los malos hábitos en términos de salud han incrementado la prevalencia de enfermedades no transmisibles, convirtiéndose en prioridad de salud pública a nivel global (Bonilla & Fernández, 2025). En edad escolar, la preocupación de este problema aumenta (Colmenares Capacho et al., 2020), debido a que es en esta edad donde se deben adquirir hábitos saludables para que sean perdurables en la vida adulta (Figueras Comas et al., 2022). Gámez-Calvo et al. (2022) indican que estas son conductas que están arraigadas en las acciones diarias que se asumen como propias, además de que inciden positivamente en la salud, tales como consumir una dieta equilibrada, poseer una higiene personal adecuada, mantener un patrón y una calidad de sueño óptima, realizar actividad física, evitar hábitos tóxicos, como por ejemplo fumar, consumir drogas o beber alcohol, entre otras.

En Chile, existen estudios que evidencian los hábitos de la población escolar, no obstante, todos ellos profundizan un hábito a la vez y no todos los que influyen en la salud de los escolares (Godoy-Cumillaf et al., 2023). En primer lugar, el 33,1% de jóvenes ha consumido alcohol alguna vez en su vida o lo probaron por primera vez antes de los 15 años, entre 30%-39% fuma tabaco u otra sustancia, el 27,6% presenta sobrepeso y el 13,2% obesidad (DIPRECE, 2019). Sobre actividad física, según datos del Ministerio del Deporte de Chile (Mindep, 2021), durante el periodo 2018-2021, hubo un incremento de la población activa en tres puntos porcentuales, pasando de un 19,6% a un 22,6%, lo cual es una notoria mejora, no obstante, significa que el 77,4% de la población chilena no alcanza los niveles de actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2020).

Este mal resultado concuerda con lo presentado por la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, evidenciando que el 56,9% de los adolescentes en el país se encuentran en el rango de inactividad, mientras que solo el 16,7% se encuentra dentro del porcentaje parcialmente activo (Mindep, 2025). En relación a hábitos alimentarios, el 50% de los escolares tiene malnutrición (Sobrepeso + Obesidad + Obesidad Severa) (JUNAEB, 2024). Este problema radica en que muchos adolescentes no

siguen una dieta balanceada, lo que puede llevar a una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo. Según la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario realizada en 2017 por el Ministerio de Salud de Chile (Minsal, 2017), el 40% de los adolescentes en Chile consume menos frutas y verduras de lo recomendado, mientras que el 24% consume más grasas de lo recomendado.

Entre las causas de los malos hábitos saludables en escolares, algunos estudios señalan que un estudiante pasa en promedio siete horas al día en actividades de bajo gasto energético (sentado), además que solo un porcentaje promedio del 15% de ellos realiza transporte activo a la escuela (caminar o bicicleta) (Ramírez & Flores, 2021). Ibarra Mora et al. (2019) presentan resultados similares respecto a los hábitos de escolares, indicando respecto a la higiene del sueño que el 43,5% duerme menos de 8 horas, un 18,7% asegura fumar y un 26,4% consume alcohol, relacionándose con un nivel de actividad física bajo.

Otros estudios señalan que malos hábitos saludables mantenidos en el tiempo pueden incrementar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, hipertensión y ciertos tipos de cáncer (Folleco et al., 2021; Ichina & Mendieta, 2023; Rodríguez-Reyes et al., 2022; Villagra et al., 2020), lo que da cuenta de un problema multifactorial, entre cuyos factores favorables para ser un actor activo se encuentra el nivel educacional, el que es directamente proporcional con ser una persona activa según aumente, es decir entre más alto el nivel de estudios, mejores hábitos saludables tienen (Mindep, 2021).

Reconociendo este problema, el Ministerio de Educación de Chile (Mineduc, 2013) incorpora el concepto de "Salud" en la asignatura de Educación Física por medio de las bases curriculares de Educación Física y Salud, donde se indica que se espera que los escolares chilenos obtengan hábitos de vida saludable a través de la práctica regular de actividad física, además de conocer los beneficios del ejercicio, respuestas corporales, hábitos de higiene, mantener una alimentación sana y cuidado corporal. En esta perspectiva, la disciplina educativa Educación Física y Salud tiene como objetivo orientar hacia el bienestar del individuo, contribuyendo al desarrollo personal, social y en su



mejora hacia la calidad de vida (Airasca & Giardini, 2022).

Se constituye por cinco ejes de formación, dentro de los cuales se encuentra el eje de “vida activa y saludable”, el que tiene como objetivo evaluar las actitudes y conductas auto declaradas de los estudiantes en relación a la vida saludable y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud (Mineduc, 2023). En este ámbito, el rol de la Educación Física y Salud está orientada al aprendizaje temprano de un estilo de vida saludable, que contribuya a la salud, el desarrollo de una buena calidad de vida física y mental, la adquisición de las habilidades necesarias para la convivencia de la vida en sociedad, además de prevenir el consumo de tabaco, alcohol y drogas (Mineduc, 2023).

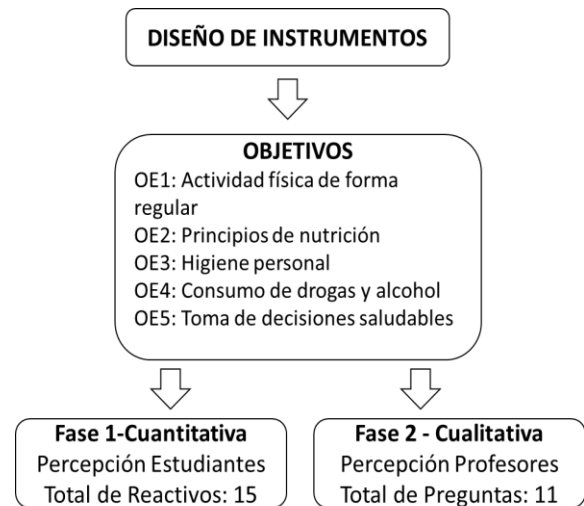
A pesar de las modificaciones en el currículum y las diversas campañas nacionales para incentivar los hábitos saludables, la población escolar sigue en estado de alerta, requiriendo la mejora de la efectividad de las clases de Educación Física (Bernate, 2021; Pérez-Pueyo et al., 2021; Reséndiz-Martínez et al., 2024). Sin embargo, no se conocen estudios que desarrollen la visión del profesor y el estudiante sobre la implementación de este eje en la clase de Educación Física y Salud, por tanto, el objetivo de este estudio fue analizar los principios de implementación de este eje de vida activa y saludable de la Educación Física chilena por parte de profesores que trabajan en enseñanza secundaria y la percepción de los estudiantes respecto a esta implementación.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio mixto al utilizar técnicas e instrumentos del ámbito cualitativo y cuantitativo. El diseño de los instrumentos se realizó a partir de los 5 objetivos, con sus respectivos componentes y contenidos que aborda el eje de vida activa y saludable en el currículum nacional chileno de la asignatura de Educación Física y Salud (Figura 1). Estos objetivos son: práctica de actividad física regular, principios de nutrición, higiene personal, prevención de consumo de drogas, alcohol y tabaco, además de la toma de decisiones saludables. La aplicación de los instrumentos se realizó en diferentes momentos en función de la metodología

utilizada. A continuación, se presenta la metodología por cada fase, siguiendo procedimiento, participantes y análisis de datos.

Figura N°1. *Objetivos que tributan al diseño de instrumentos.*



Los objetivos emergen de los componentes y contenidos que aborda el eje de vida activa y saludable en el currículum nacional chileno. La redacción de cada uno y la creación de los reactivos proviene de fuentes propias.

Procedimiento (fase)

En un primer momento, se utilizó una metodología cuantitativa al buscar la generalización de los comportamientos, acciones y experiencias de una población determinada (Hernández & Mendoza, 2023), en este caso, los estudiantes de secundaria. Se desarrolló a partir de una investigación exploratoria descriptiva, basada en el diseño y aplicación de una encuesta que buscó recoger datos sobre el universo de forma no representativa, ya que es de tipo no probabilístico por conveniencia. A través de esta metodología se pretendió abarcar la mayor cantidad de sujetos investigados, permitiendo jerarquizar a partir de la relevancia, percepciones y opiniones de los estudiantes secundarios acerca de las metodologías utilizadas por el/la profesor/a de Educación Física en relación a la implementación del eje de vida activa y saludable en la clase.



Al tener la primera aproximación de los resultados en la fase 1, se procedió a través del paradigma interpretativo y una metodología cualitativa (fase 2), intentar comprender y describir un fenómeno único e irrepetible, en este caso, profesores en ejercicio que trabajan en secundaria. El estudio cualitativo tuvo un diseño fenomenológico, en el cual se entrevistó a 10 docentes insertos en el contexto escolar y que trabajen en enseñanza secundaria.

Instrumentos

El instrumento utilizado en la fase 1 es una encuesta que se estructura de manera organizada y precisa, con el objetivo de recopilar información relevante sobre las variables de interés en el estudio. Se garantiza que la encuesta sea válida y confiable en la medición de las percepciones de los estudiantes secundarios (Argüelles et al., 2021). El diseño del instrumento se realizó a partir de los componentes que propone el currículo nacional para la implementación del eje de Vida Activa y Saludable, dividiéndolos en 5 objetivos, a los que se le asignaron de 3 a 4 preguntas a cada uno. Las respuestas se formularon con base en la escala de Likert, por lo que los puntajes de las respuestas van de 0 a 4 puntos. Para la validación del instrumento se realizó una evaluación a través de juicio de expertos, conformado por 7 doctores especializados en el área y con titulación en Educación Física. A partir de este proceso, se realizaron correcciones en el planteamiento de las preguntas para mejorar la calidad de la encuesta. La fiabilidad del cuestionario se analizó mediante el coeficiente alfa de Cronbach (0,886).

Para la fase 2, se utilizaron entrevistas dirigidas y respuestas abiertas. El guion de preguntas fue diseñado a partir de las dimensiones del currículo escolar de Educación Física chileno (Mineduc, 2013), el cual integra el eje de vida activa y saludable como un objetivo primordial para fomentar la práctica regular de actividad física y deporte, adquirir hábitos de vida saludable y prevenir enfermedades, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los estudiantes (Mineduc, 2023). Concretamente las preguntas se estructuraron en torno a analizar la percepción de los profesores de estudiantes secundarios con respecto a las metodologías utilizadas en la clase de Educación Física en cuanto a la implementación del eje de vida

activa y saludable. Este objetivo general se subdivide en 5 específicos relacionados a distintos aspectos que aborda el eje de vida activa y saludable, entre los que se encuentran: i) promoción de actividad física (3 preguntas), ii) nutrición (2 preguntas), iii) higiene personal (1 pregunta), iv) drogas y alcohol (3 preguntas) y v) toma de decisiones (2 preguntas). El guion de preguntas fue validado bajo criterio de expertos.

Participantes

La muestra escogida para la fase 1 fueron estudiantes del nivel séptimo básico hasta el nivel cuarto medio de una región del centro-sur de Chile, insertos en zonas urbanas y rurales, pertenecientes a establecimientos municipales y particulares subvencionados. El universo de los colegios estudiados fue de 1300 estudiantes. Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: a) estar matriculado en los establecimientos, b) cursar séptimo a cuarto medio, c) tener de 12 a 19 años. La muestra final fue de 432 estudiantes.

Los participantes de la fase 2 fueron profesores. Los criterios de inclusión de esta fase fueron: ser profesor titulado de Educación Física, tener al menos 1 año de experiencia laboral y estar trabajando durante el año de ejecución del estudio en un establecimiento educacional en enseñanza secundaria.

Análisis de los datos

Para la fase 1 se realizó un análisis estadístico a través del software IBM SPSS Statistics 29.0.1. Las características de la muestra se obtuvieron a través de un análisis descriptivo, utilizando medias \pm desviación estándar para las variables continuas y distribución de frecuencias para las variables categóricas. Para determinar la normalidad de la muestra se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

La metodología utilizada en la fase 2 fue de entrevista semiestructurada, luego de su transcripción fue categorizada y codificada, estos códigos están directamente relacionados con la categoría en la cual están incluidos, se les asignó una frecuencia la cual indica cuantas veces fue abordada la temática. Los códigos fueron analizados uno a uno, luego fueron comparados y relacionados entre sí, de esta forma, se obtuvieron las diversas interpretaciones que fueron plasmadas en los



resultados de fase cualitativa. Para el análisis de los datos se utilizó el software Nvivo 15.

Antes de iniciar con la toma de datos, se informó a los participantes y sus tutores legales sobre los objetivos de la investigación y se solicitó su asentimiento para participar y, al mismo tiempo, el consentimiento de los padres, con el fin de asegurar el cumplimiento de los principios éticos del estudio de acuerdo con las orientaciones de la Declaración de Singapur (2010).

RESULTADOS

Fase cuantitativa

La tabla N°1 muestra las características de los participantes de la Fase 1. El promedio de las edades de los encuestados fue de $15,1 \pm 1,9$ años tanto en hombres como en mujeres, la mayoría tiene de 16 a 17 años (32,9%) del total, además el 80,1% pertenece a una zona urbana. Finalmente, el 76,9% pertenece a un establecimiento particular subvencionado.

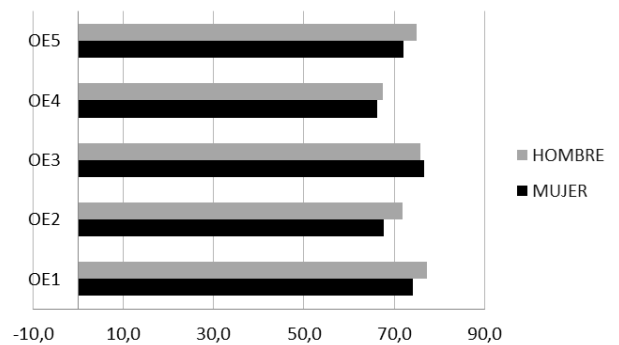
Tabla N°1. Características de los participantes.

Variable	Todos		Mujeres		Hombres		p
	X	DE	n	X	n	X	
EDAD	15,1	1,9	182	15,1	250	15,3	0,22
Edad categorizada	n	%	n	%	n	%	
12 - 13 años	102	23,6	49	48,0	53	52,0	
14 - 15 años	133	30,8	57	42,9	76	57,1	
16 - 17 años	142	32,9	54	38,0	88	62,0	
18 - 19 años	55	12,7	22	40,0	33	60,0	0,46
Zona Geográfica	n	%	n	%	n	%	
Rural	86	19,9	39	45,3	47	54,7	
Urbano	346	80,1	143	41,3	203	58,7	0,49
Dependencia	n	%	n	%	n	%	0,71
Municipal	100	23,1	49	49,0	51	51,0	
P. Subvencionado	332	76,9	133	40,1	199	59,9	

X: Promedio o media; DE: Desviación estándar; N: Frecuencia; %: porcentaje dentro de categoría; p: valor p.

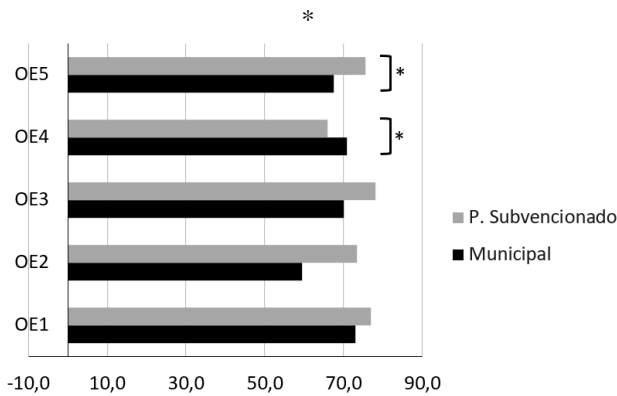
El gráfico N°1 muestra en la relación al sexo biológico y la media de los puntajes obtenidos por objetivo específico expresados en porcentaje, logrando apreciar que los hombres suelen tener mejores puntajes en los diferentes hábitos que las mujeres. El objetivo que tuvo mejor porcentaje en hombres fue el OE 1 (77,3%) y en mujeres fue el OE3 (76,7%). En el OE2 existen diferencia entre la media obtenida por las mujeres y los hombres, teniendo una diferencia de 4,1 puntos porcentuales, siendo más alto el porcentaje contenido por los hombres (M: 67,8; H: 71,9). Ambos grupos tienen bajos promedios en el OE 4, hombres 67,5% y mujeres 66,2%. Ninguno de los objetivos específicos presentó diferencias estadísticamente significativas en función del sexo biológico.

Gráfico N°1. Puntaje obtenido expresado en porcentaje según sexo biológico.



El gráfico N°2 muestra en la relación de la dependencia administrativa y la media de los puntajes obtenidos por OE expresados en porcentaje, logrando apreciar que los establecimientos particulares subvencionados suelen tener mejores resultados en los OE que los escolares de dependencias municipales, sin embargo, solo los objetivos específicos 4 y 5 presentan diferencias estadísticamente significativas.

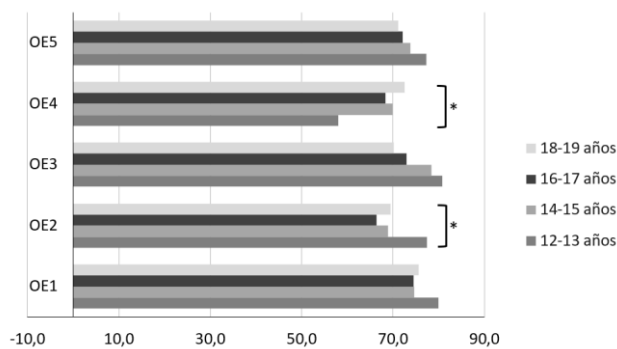
Gráfico N°2. Puntaje obtenido expresado en porcentaje según dependencia administrativa.



*p<0,05

El gráfico N°3 muestra en la relación de la edad y la media de los puntajes obtenidos por objetivo específico expresados en porcentaje, donde se logra apreciar que los estudiantes de menor edad suelen tener mejores resultados que los participantes mayores. Solo OA 2 y OA4 presentan diferencias estadísticamente significativas.

Gráfico N°3. Puntaje obtenido expresado en porcentaje según edad.



*p<0,05

Fase cualitativa

La Tabla N°2 presenta los datos sociodemográficos de los entrevistados, mostrando la edad, género, ciudad en la ejercen su docencia, el año en que egresaron de la universidad, la casa de estudios de donde egresaron, si poseen algún posgrado, los niveles educacionales donde desempeña actualmente su docencia, años de experiencia directa en el aula, dependencia administrativa del establecimiento donde actualmente ejercen y la zona geográfica donde se encuentra este establecimiento, sea urbano o rural.

Tabla N°2. Datos sociodemográficos

ID	Edad	Gén	Años de experiencia	Post grado	Nivel donde se desempeña	Años en el Aula	Dependencia	Zona Geográfica
GR	31	M	2	No	1° - 4° (Medio)	1	S	U
FG	30	F	5	No	5° - 8° (Básico)	3	S	U
RC	25	M	4	No	1° - 4° (Medio)	2	P	U
AM	31	M	9	No	7°Básico - 4°Medio	8	P	U
JR	31	M	9	No	7°Básico - 4°Medio	4	P	U
FJ	38	M	13	No	1° - 8° (Básico)	10	S	U
RV	32	M	9	No	7°Básico - 4°Medio	7	P	U

M: masculino; F: femenino; Dependencia S: Subvencionado, P: Publico, U: Urbano

La Tabla N°3 presenta la matriz de categorización de las entrevistas realizadas a distintos profesores/as, proporcionando estrategias claves de intervención que desarrollan en sus clases o fuera de ellas, principios metodológicos, el rol del profesor y los obstáculos/dificultades que presentan en relación con la implementación del eje de vida activa. La tabla muestra una visión detallada de las estrategias aplicadas por los profesores para fomentar la vida activa y saludable, los principios metodológicos que implementan su participación en la enseñanza y formación y los obstáculos que presentan en este proceso, se observan las fortalezas y debilidades en cuanto a la implementación de cada estrategias y oportunidades de mejora en la implementación de estos.

Tabla N°3. Categorización de las entrevistas a profesores.

Categoría	Descripción	Código	n	%
Estrategias de intervención	Las acciones que el docente hace dentro o fuera del aula para abordar los principios de implementación del eje de vida activa.	Campañas-charlas educativas	14	7,6%
		Dentro de la clase	19	10,3%
		Dentro de la escuela	4	2,1%
		Actividades extraprogramáticas	13	7,1%



Principios metodológicos	Cómo es que el docente lleva a cabo los principios de implementación didáctica.	Autonomía al estudiante	16	8,7%
		Control de hábitos	20	10,9%
		Comprometer al estudiante	1	0,5%
		Promoción de salud	21	11,4%
		Estrategias innovadoras	19	10,3%
		Trabajo multidisciplinar	11	6,0%
		Trabajos teóricos	10	5,4%
Rol del profesor	Acciones que ejercen los docentes a modo de ejemplo e intervención, que inciden directamente en el estudiante.	Ejemplo valórico	8	4,3%
		Actualización del conocimiento	5	2,7%
		Relacionalidad profesor alumnos	1	0,5%
		Motivador	4	2,1%
		Trabajo entre pares	2	1,0%
Obstáculos / Dificultades	Situación o acción que impide llegar a un objetivo o logro.	No se aborda el tema	6	3,2%
		Administrativo	6	3,2%
		Desinterés familiar	1	0,5%
		Impactos de las tecnologías	2	1,0%

N: número de frecuencia del código, %: porcentaje de presencia en la totalidad de relatos.

A continuación, se presentan los relatos por cada categoría previa y su respectiva interpretación. Como medio de protección de la identidad de los participantes, se creó un código de dos letras individualiza al participante.

Categoría previa: estrategias de intervención

La categoría presenta distintas estrategias como campañas, charlas educativas, tanto dentro de las aulas como en el entorno escolar. En cuanto a la Educación Física, se integran actividades dentro de la clase y se ofrecen propuestas extraprogramáticas. Con un enfoque que busca inculcar hábitos saludables, fomentar la actividad física y contribuir

al desarrollo integral de los estudiantes en cuanto al eje de vida activa en el entorno escolar.

Dentro del marco de estrategias para la promoción de hábitos saludables están las charlas, donde el docente trabaja de forma multidisciplinar dentro del establecimiento junto a otros profesionales.

"También se han hecho charlas dentro del establecimiento en conjunto con el grupo del (... Colegio...) saludable ya que lo trabaja otro profesor y el kinesiólogo, donde hacen una revisión postural desde 7° hasta 8°, se les realizan charlas de alimentación con la carrera de nutrición y dietética de la Universidad y se le ha presentado a todos los estudiantes lo mismo". (RV)

El/la docente dentro de la clase de Educación Física realiza varias acciones, como las metodologías grupales que buscan desarrollar distintas habilidades físicas y cognitivas de los/as estudiantes junto a dominios, en este caso, sobre la creación de rutinas de ejercicios.

"Una metodología que me gusta mucho es la metodología grupal, en la cual les doy un objetivo y deben crear después de haber pasado ciertas unidades, deben crear sus propios circuitos físicos". (RC)

El docente desempeña un rol dinámico dentro y fuera de la clase de Educación Física, dentro de la escuela se interviene con recreos activos contribuyendo activamente al desarrollo del bienestar de los/as estudiantes, este enfoque resalta la importancia de la actividad física y participación activa del entorno educativo.

"entonces están haciendo recreos activos, en los cuales estamos interviniendo los profesores de educación física, no son todos los días tampoco, pero ciertos días de la semana se hacen estos recreos activos". (FG)

El/la docente de Educación Física despliega una gama de actividades extra programáticas destinadas a enriquecer la experiencia educativa de los/as



estudiantes, como las salidas a terreno, donde se da la importancia sobre el hábito saludable de nutrición.

“porque cuando nosotros salimos a terrenos siempre hacemos énfasis en que hay que llevar colaciones saludables, como vamos a estar afuera llevemos una colación fría y sabes que eso resulta.” (AM)

Categoría previa: principios metodológicos

Esta categoría exhibe las acciones del docente en que da libertad al estudiante para tomar decisiones y asumir responsabilidades bajo su propio proceso de aprendizaje, cultivando el control consciente de los hábitos saludables durante las clases, comprometiendo así al estudiante en su accionar. Todo esto se ve fortalecido mediante estrategias innovadoras y un enfoque multidisciplinario, complementándolo con el ámbito teórico mediante trabajos para un mejor entendimiento y aplicación práctica de conceptos.

A los/as estudiantes se les brindan las herramientas para llevar a cabo sus propias habilidades mediante el trabajo autónomo y en equipo, para que asuman roles activos en el proceso de aprendizaje, permitiendo liderar y facilitar el trabajo con sus pares.

“poder trabajar con los mismos compañeros, que ellos sean una guía para sus pares, que ellos puedan realizar la clase para los demás”. (RV)

En temas más específicos de la actividad física y habilidades motrices básicas que debieran manejar los/as estudiantes, se brindan oportunidades para que cada uno potencie las propias.

“nosotros en este 7° y 8° hacíamos una actividad que era como una especie de circo deportivo, en donde los estudiantes, cada uno según sus talentos, nosotros intentábamos armar una presentación”. (AM)

El rol del docente de gestionar y realizar un control de hábitos hacia los/as estudiantes durante la clase de Educación Física se manifiesta a través de una lista de artículos personales, donde se verifica el cumplimiento de esta. Este enfoque fomenta la responsabilidad, organización y creación de un hábito de higiene, introduciendo una forma dinámica y novedosa de evaluación.

“ahí nosotros también empezamos a conversar sobre los hábitos de higiene y les hacemos una solicitud, para que los niños siempre anden con una polera, con desodorante los que usan y con una toalla, entonces con los más chicos nosotros pasamos lista y es como: ¿trajo su toalla y una polera para cambiarse?, sí, no, y vamos realizando un registro, eso lo hacemos con los más chicos con la intención de instaurar un hábito, con los más grandes nosotros ya no lo andamos corroborando, pero sí sentimos que en algunos lo mantienen como un hábito de higiene”. (AM)

La estrategia de comprometer activamente a los estudiantes y motivar su interés en el proceso educativo, más que una obligación, busca involucrar al estudiante de manera significativa para su propio aprendizaje, buscando transmitir la idea de que la actividad física no se limita a prácticas formales y estructuradas.

“les solicitamos que traigan cada clase un juego a un grupo, eso se va aplicando, entonces enseñar que la parte del ejercicio no es solamente hacer un ejercicio que está estructurado, sino que es hacer actividad física.” (AM)

Se observa también un conjunto de iniciativas que realiza el docente que están destinadas a promover y mantener el bienestar general de salud en los/as estudiantes, donde implica también proporcionar información para fomentar la creación de algún hábito saludable.

“yo por lo menos hago acá en el colegio, es la determinación de los



hábitos positivos y los hábitos negativos y desde ahí una construcción de cómo podría mejorar o disipar un poco esos malos hábitos". (GR)

Las estrategias innovadoras tienen un enfoque dinámico para abordar los distintos desafíos que hay dentro de los contenidos de la Educación Física. El uso de métodos novedosos y creativos que llamen la atención de los estudiantes como ferias que traten distintos hábitos y así generar algo más significativo en ellos/as.

"vamos a realizar una presentación, una feria sobre ayudas ergogénicas, gastos nutricionales, por ejemplo, máquinas de ejercicios, etc., y eso va en una feria, entonces yo siento que con esas actividades uno promueve y a la vez incentiva a los niños". (AM)

Por otra parte, el trabajo multidisciplinar junto a distintos colaboradores hacia la formación de los/as estudiantes pueden generar objetivos más alcanzables con la ayuda de docentes, apoderados, etc.

"El trabajo también debe ser en conjunto con los apoderados, es por eso que intervienen los profesores jefes, porque así se transmite en la reunión de apoderados, en todas se da el espacio para comentar ese ámbito en específico". (FG)

Durante las clases de Educación Física los docentes generan instancias para proporcionar fundamentos teóricos sobre diversos temas a tratar como hábitos alimenticios, prevención del consumo de drogas, tabaco, alcohol y sus consecuencias.

"Mira, al igual que se hace con la alimentación, se hace también para prevenir el consumo, que hagan infografías, infográficos, guías con respecto al consumo de alcohol y tabaco, lo perjudicial que puede ser, si es desde pequeño o cuánto va aumentando, en este caso el tema del cáncer, el daño pulmonar, el daño hepático, todo eso se les va

presentando". (FJ)

Categoría previa: rol del profesor

La Educación Física desarrolla un papel fundamental no solo en el desarrollo físico, sino también en la formación de seres integrales con valores, es el papel que demuestra el docente, junto a ello la actualización de conocimientos es parte fundamental de un buen profesional para ofrecer experiencias educativas enriquecedoras. El docente se presenta como un ejemplo valórico, con el fin de ser una imagen a seguir para sus estudiantes, realizando así acciones que representen hábitos en una vida activa y saludable, con el fin de que sus estudiantes lo imiten.

"también intento ser ejemplo, porque me cuesta igual un poco, siempre con el cuidado de ver que los estudiantes no se sientan mal, uno como docente debe tener la inteligencia suficiente para saber conversar las cosas y llevar a los estudiantes a elegir lo más saludable antes que lo perjudicial". (RC)

Abordando los contenidos que el docente domina, refiriéndose a la constante actualización de conocimientos respecto a su área, no solo trae beneficios propios, sino que también asume un rol transmisor compartiendo conocimientos con la comunidad educativa.

"principalmente utilizo la información que nos brindan los cursos gratuitos de la municipalidad o plataformas online, para mantenerme informado y traspasar esta información a la comunidad". (RC)

Todo lo relacionado al área emocional y los vínculos que el docente genera con sus estudiantes resalta un enfoque educativo participativo, dando a conocer la importancia de involucrarse activamente con los/as estudiantes, ya que no solo crea un aprendizaje más interactivo, sino que capta gran parte de la atención de los/as estudiantes.

"yo creo que una estrategia es involucrarse con los niños, practicar en las clases, practicar con ellos, no



solamente ser como una clase de mando directo, en donde uno va entregando instrucciones, donde ellos van ejecutando, no, yo creo que a ellos les llama bastante la atención cuando uno participa, cuando uno juega con ellos, cuando uno está con ellos.” (JR)

El rol del docente, como agente de cambio positivo en la motivación y disposición de los estudiantes hacia la adquisición de conductas e información más activas y saludables, este enfoque motivador no solo busca promover la salud, sino que da importancia a las pasiones y gustos deportivos por sus estudiantes, fomentando un ambiente motivador y personalizado.

“Primero la conciencia de la actividad física, es importante que ellos sepan que con la actividad física pueden mantenerse saludables y no tan solo con la vida activa y saludable, sino que, si hay un estudiante que le gusta algo, algún deporte que podamos enfocarnos y ser el principal seleccionador para derivar a los especialistas, a los que juegan básquetbol, los que juegan fútbol y demás.” (FJ)

El trabajo en conjunto entre los diferentes docentes del establecimiento y la articulación que generan los mismos en las diferentes asignaturas para conseguir el abordaje de problemáticas que surjan durante las clases mediante la instancia de consejo de profesores.

“Si noto alguna situación así lo informo en el consejo, ya que es la instancia para coordinarnos con otros colegas para buscar un plan de acción, si el consejo está muy lejano lo informo directamente en dirección para buscar solución lo antes posible”. (RC)

Categoría previa: obstáculos/dificultades

Durante la clase de Educación Física se enfrentan diversos desafíos que pueden perjudicar el desarrollo de esta, la falta de abordaje de contenidos, ya sea por dificultades administrativas o desinterés familiar puede afectar significativamente en el bienestar y

desarrollo del estudiante. Los impactos en cuanto a las tecnologías generan malos hábitos, no ayudando así a los ya existentes dada la vulnerabilidad escolar.

Los docentes se enfrentan a diversas decisiones al momento de abordar los principios del eje de vida activa y saludable, se visualiza el cómo estos en primer lugar no realizan las acciones necesarias o no abordan estos conocimientos/aprendizajes necesarios para el correcto desarrollo de los estudiantes.

“lo de las enfermedades, ahí siento que es un poco más complejo, yo creo que con ciertos cursos no los abordamos tanto o no los conversamos tanto, en los grandes yo creo que sí, damos un poco más de relevancia” (AM)

El conjunto de normas administrativas y disposiciones reglamentarias que poseen los establecimientos impiden el accionar correcto del docente para el desarrollo de las clases de Educación Física, lo que surge como un impedimento de abordar ciertos temas son la falta de salas o llevar a cabo horas simultáneas de clases en un mismo espacio.

“no realizamos clases teóricas porque ya no hay disposición de salas, nosotros es patio, no llegamos a una sala, estamos directo en el patio, si trabajamos con pizarra de repente, intentamos hacer algo teórico, presentar el objetivo, pero no siempre funciona, de repente coincidimos 4 profesores de Educación Física en clases, entonces se hace un poquito difícil” (AM)

Existe la necesidad de colaboración entre los educadores y los apoderados para abordar obstáculos y, en tal sentido, no se observa interés de parte de la familia en apoyar en lo que el estudiante necesite, que es un pilar fundamental en el aprendizaje del estudiante.

“me gusta mucho siempre trabajar en conjunto con los apoderados, porque hay que fomentarlos a ellos para lograr el interés en conjunto, ya que por



mucho que yo motive a un niño, pero si el niño me dice, mi papá no me deja o mi papá no tiene tiempo o mi papá no sé o no está ni ahí o no me va a dejar, es complejo entonces por ese lado, también hay que trabajar en conjunto con los apoderados” (FG)

Por otro lado, el exceso en el uso de las tecnologías se ven como un factor clave en el impedimento sobre la creación de hábitos saludables y de actividad física, ya que genera conductas sedentarias más recurrentes de lo habitual.

“Actualmente estamos viviendo otro tipo de procesos que antiguamente no se vivían y el tema de las redes sociales se está haciendo súper complejo para nosotros como profesores de educación física, por qué están más ligado a estar metido en el celular y eso provoca mucho sedentarismo”. (FG)

Dentro del contexto escolar de cada establecimiento se observan realidades muy diferentes, algunas de ellas repercuten de manera directa en los hábitos de los estudiantes, sobre todo los más vulnerables con relación al consumo de drogas, tabaco y alcohol.

“ustedes mismos pueden ver que de repente el consumo de drogas acá en el colegio es bien recurrente, se trata casi de palear un poco, ya que los jóvenes de repente tenemos hartos los problemas asociados a las adicciones”. (GR)

Estudiantes de diferentes rangos etarios ya presentan hábitos no saludables, por lo cual la labor del docente aumenta en complejidad y requiere de un abordaje cada vez a más temprana edad.

"quizá a los de 7° y 8° algo más simple, pero ya cuando van creciendo aumenta el consumo, no quiere decir que en los 7mos no fumen o no tomen, pero si hay algunos que van llegando que, si lo hacen y que lo demuestran, pero que tengan la conciencia, se les deja esto para que sepan los problemas". (RV)

DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue analizar los principios de implementación del eje de vida activa y saludable de la Educación Física chilena de estudiantes y profesores que trabajan en secundaria. Los principales hallazgos del estudio fueron que las metodologías utilizadas que están enfocadas con el OE de higiene personal y el control de hábitos, obtienen buenos resultados, ya que es el componente mejor valorado en general.

En la fase cuantitativa, los resultados muestran claras tendencias en áreas específicas para mejorar la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes. A través del análisis de los objetivos específicos (OE), se evidenció la necesidad de intervenciones específicas para fomentar la práctica regular de actividad física, promover principios de nutrición, inculcar medidas de higiene personal, fomentar la toma de decisiones saludables y los riesgos del consumo de drogas y alcohol. Diversos estudios señalan la relevancia de diseñar estrategias para mejorar la efectividad de las clases de Educación Física y de programas escolares que ayuden en la adquisición de hábitos saludables en edad escolar (Bernate, 2021; Castro Flórez et al., 2023; Villaverde-Caramés, 2021).

Los hallazgos demuestran que, en general, los estudiantes presentan deficiencias en diversos aspectos de los hábitos saludables. Es destacable la diferencia entre géneros, donde los hombres tienden a tener mejores hábitos en comparación con las mujeres especialmente en la práctica de actividad física regular y los principios de nutrición, observándose en el promedio obtenido por ítem donde los hombres obtuvieron su mejor porcentaje en el OE 1 (77,3%), por otro lado, en el OE2 existe más diferencia entre la media obtenida por las mujeres y los hombres, teniendo una diferencia de 4,1 puntos porcentuales, siendo más alto el porcentaje contenido por los hombres (M: 67,8; H: 71,9), lo que es coincidente con las observaciones de Aravena Kenigs et al. (2022), quienes resaltan la importancia de comprender las percepciones de los estudiantes y las prácticas pedagógicas de los docentes para mejorar la efectividad de los programas escolares.



En cuanto a la relación entre la dependencia administrativa de los establecimientos y los hábitos saludables, se muestra que los establecimientos particulares subvencionados superan a los municipales en varios aspectos, siendo especialmente notable en la toma de decisiones saludables. La desigualdad en los resultados respalda la necesidad de políticas educativas que aborden las brechas entre escuelas particulares subvencionadas y municipales, tal y como lo plantean Rodríguez-Torres et al. (2024), quienes señalan la necesidad de mejorar la efectividad de las clases de Educación Física y programas escolares para promover hábitos saludables.

La variable de edad también influye en el comportamiento de los estudiantes. En general, los estudiantes más jóvenes tienden a presentar hábitos más saludables, a excepción del OE relacionado los riesgos del consumo de drogas, tabaco y alcohol, donde los estudiantes mayores muestran una mayor conciencia y toma de decisiones saludables en este aspecto, subrayando la importancia de abordar de manera específica la educación sobre estos riesgos en las edades asociadas al consumo en edades más tempranas, tal como lo afirma la OMS (2022), cuando relata la necesidad de promover desde una edad temprana para garantizar hábitos saludables a lo largo de la vida.

En línea con estos hallazgos, es relevante mencionar los trabajos de Airasca y Giardini (2022), quienes destacan el papel crucial de la Educación Física en el desarrollo personal y social, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los estudiantes. Además, la incorporación del concepto de "Salud" en la disciplina, según el Ministerio de Educación de Chile (Mineduc, 2013), subraya el compromiso del sistema educativo con la promoción de hábitos de vida saludable.

Los resultados de la Fase cualitativa señalan que la implementación del eje de vida activa y saludable en la Educación Física chilena se caracteriza por un enfoque integral y participativo. Las estrategias de intervención, como las Campañas-Charlas Educativas (Frecuencia: 14) y Dentro de la Clase (Frecuencia: 19), revelan una alta utilización de métodos que involucran a los estudiantes tanto dentro como fuera del entorno escolar. La frecuencia destacada en Actividades Extraprogramáticas

(Frecuencia: 13) subraya la importancia asignada a experiencias educativas enriquecedoras y diversas, más allá del programa regular, contrastando esto con un estudio realizado en Concepción, se observa que aquellos estudiantes que poseen menos actividades extraprogramáticas deportivas están más predispuestos a realizar menos actividad física (Fuentes-Viligrón & Lagos-Hernández, 2020).

En relación a los principios metodológicos de implementación se refleja un claro énfasis en la autonomía del estudiante y la promoción de la salud. La alta frecuencia en Autonomía del Estudiante (Frecuencia: 16) destaca la atención significativa a este principio central. En este contexto, Sáez-Delgado et al. (2024) señalan que los docentes deberían incorporar en su práctica el desarrollo del aprendizaje socioemocional, enfatizando en la autonomía de los estudiantes. Además, el código Control de Hábitos (Frecuencia: 20) revela un énfasis particular en la gestión de hábitos como parte integral de la Educación Física, respecto a los hábitos de higiene. Sánchez et al. (2022) señalan que debería seguir siendo impartida cada cierto tiempo, para que los escolares no olviden el conocimiento adquirido, y así recuerden lo aprendido para continuarlo en sus vidas futuras. La baja frecuencia en Comprometer al Estudiante (Frecuencia: 1) sugiere que, aunque la participación activa es valorada, los docentes le prestan menor atención a ese ámbito.

Sobre el rol del profesor, los resultados evidenciaron dentro del rol del profesor el ser un ejemplo valórico (Frecuencia: 8) destaca la importancia del ejemplo del profesor, así mismo lo destacan Urra Tobar et al. (2019) refiriéndose a que se exigen modelos de formación que desarrollen no sólo elementos disciplinares, sino también aspectos éticos, morales y sociales, dándole al docente la oportunidad de presentarse como ejemplo a seguir, además, los docentes entrevistados reconocen la importancia de mantenerse actualizados en Conocimientos (Frecuencia: 5), ya que siempre surge la necesidad de mantenerse en una actualización continua que deben realizar de manera imperativa respecto a contenidos de la materia (Martínez, 2019).

Respecto a la baja frecuencia en Relacionalidad Profesor-Alumnos (Frecuencia: 1) resalta una ocasión para fortalecer las conexiones emocionales y



el vínculo formado entre estudiante y docente, siendo necesario destacar la importancia docente en la gestión del clima de aula al comprobar la influencia de la práctica docente en los contextos de interacción profesor-estudiante (Urbina et al., 2020). El código Motivador (Frecuencia: 4) resalta el papel crucial del profesor en fomentar la disposición de los estudiantes hacia el aprendizaje y la influencia que genera hacia el desarrollo personal de los estudiantes, ya que la personalidad del educador debe ser reflexionada en el quehacer pedagógico, porque el vínculo que este genere con sus alumnos permitirá que sus propias actitudes, acciones y razones influyan en ellos (Jordán & Codana, 2019). El Trabajo Entre Pares (Frecuencia: 2) sugiere la necesidad de explorar más a fondo la colaboración entre docentes y la articulación entre asignaturas para lograr un aprendizaje significativo con el fin de promover la interdisciplinariedad (Valdés et al., 2019).

Finalmente, los resultados de Obstáculos/Dificultades para la implementación de, el análisis muestra que no se aborda el tema (Frecuencia: 6) es algo recurrente en los docentes, contrastando con los enunciados de Arufe Giráldez (2020), quien señala la importancia de realizar programas de Educación Física planificados y completos que aborden todos los contenidos curriculares para el bienestar físico, social y emocional del niño. Los desafíos de Administrativo (Frecuencia: 6) señalan que los docentes poseen limitantes dentro del mismo establecimiento y a nivel de estructura escolar. Además, la conciencia de Malos Hábitos (Frecuencia: 2) entre los estudiantes subraya la necesidad de abordar estos comportamientos ya que, si no, como consecuencia, estos influyen de manera negativa en la estructura cognitiva y física del estudiante, haciendo que su estilo de vida y rendimiento cognitivo disminuya en calidad notablemente (Botina, 2021). Finalmente, la baja frecuencia en Vulnerabilidad Escolar (Frecuencia: 1) destaca la importancia de reconocer y abordar las realidades diversas y, a veces, vulnerables de los contextos escolares y el abordaje de estas a temprana edad para así generar factores de protección mayores hacia los estudiantes que viven bajo estas realidades (Turbi Pinazo, 2019).

CONCLUSIONES

Los resultados cuantitativos destacan diferencias significativas en la percepción de hábitos saludables según variables como género, edad, zona geográfica y dependencia administrativa de las escuelas. Estos hallazgos resaltan la necesidad de intervenciones específicas y personalizadas para abordar las disparidades identificadas.

La fase cualitativa revela estrategias exitosas implementadas por los docentes, destacando la importancia de enfoques como campañas-charlas educativas, actividades extraprogramáticas y metodologías grupales. Además, se recalca el papel activo del docente, dentro como fuera del aula, en la promoción de estilos de vida saludables y la formación integral de los estudiantes.

Los obstáculos y desafíos identificados, como las dificultades administrativas, la falta de abordaje de temas relevantes y el impacto de las tecnologías, proporcionan información crucial para entender los obstáculos que enfrentan los educadores y proponer soluciones prácticas. En última instancia, se destaca la importancia continua de desarrollar estrategias innovadoras y colaborativas para mejorar la calidad de la Educación Física chilena, al mismo tiempo de dejar de manifiesto el considerar las diferencias individuales y contextuales para adaptar enfoques pedagógicos y promover el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Este estudio resalta la relevancia de la Educación Física como pilar esencial en la formación integral, abordando no sólo la actividad física, sino también la adopción de un estilo de vida saludable que perdure en la vida de quienes pasan por las clases, y la importancia de las metodologías aplicadas por los profesores que realizan estas acciones para llegar a tal objetivo.

En cuanto a las limitaciones del estudio, este fue realizado en una región del país, lo cual no permite la generalización de los resultados a todo el territorio nacional. Además, dentro de su metodología, no se consideró la observación y análisis de clases, pudiendo complementar y profundizar los hallazgos obtenidos.



Desde el punto de vista de las líneas futuras de investigación, se espera complementar la metodología con la observación directa de clases de Educación Física y la efectividad de la misma en términos de implicancia motriz asociada a hábitos saludables.

La contribución directa recae en la posibilidad de favorecer la discusión sobre el currículum escolar nacional, en el intento de potenciar aquellos elementos que permitan mejorar los índices de salud y actividad física por medio de estrategias y orientaciones al profesor de Educación Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Airasca, D. & Giardini, H. (2022). *Actividad física, salud y bienestar*. Nobuko. <https://goo.su/jyhQx>
- Aravena Kenigs, O. A., Montanero Fernández, M. & Mellado Hernández, M. E. (2022). Percepción de docentes y directivos escolares sobre el acompañamiento pedagógico en aula. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 26(1), 235-257. <http://doi.org/10.30827/profesorado.v26i1.13460>
- Arufe Giráldez, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil? (¿How should Physical Education work in Early Childhood Education be?). *Retos*, 37, 588–596. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74177>
- Argüelles, V., Hernández, A. & Palacios, R. (2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia Huasteca Boletín Científico De La Escuela Superior De Huejutla*, 9(17), 33-34. <https://doi.org/10.29057/esh.v9i17.6701>
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200643&script=sci_arttext
- Bonilla, K. & Fernández, G. (2025). Evaluación antropométrica, hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes con malnutrición por exceso. *Ibero-American Journal of Health Science Research*, 5(1), 170–181. <https://doi.org/10.56183/iberojhr.v5i1.731>
- Botina, J. (2021). Malos hábitos adoptados por los estudiantes durante las clases virtuales. *Revista Universitaria De Informática RUNIN*, 8(11), 35–40. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/runin/artic/view/6724>
- Castro Flórez, A. M., Moncada Gutiérrez, B., & Fernández Campo, F. J. (2023). Análisis de las habilidades motrices básicas en Instituciones Educativas. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 138-155. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/artic/view/326>
- Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinosa-Castro, J.-F., & Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 39(1). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706
- Declaración de Singapur. (2010). <https://www.singaporestatement.org/guidance/singapore-statement>
- DIPRECE, Subsecretaría de Salud Pública de Chile. (2019). Actualización situación de salud de adolescentes Programa Nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes. <https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/06/ACTUALIZACION-SITUACION-DE-SALUD-DE-ADOLESCENTES-PROGRAMA-NACIONAL-DE-SALUD-INTEGRAL-DE-ADOLESCENTES-Y-JOVENES.pdf>
- Figueras Comas, S., Franco-Sola, M., & Rodríguez Yañez, J. (2022). Rúbrica para evaluar la capacidad educativa de la actividad físico-deportiva en la población en edad escolar en



- entidades no formales (Rubric for evaluating the educational capacity of physical activity and sports in the school-age population at non-formal entities). *Retos*, 46, 292–300. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94050>
13. Follco, J., Espín, C., Perugachi, I., Goyes, B., Barahona, A. & González, s. (2021). Hábitos alimentarios en adolescentes de las comunidades del Valle del Chota. Imbabura-Ecuador, 2019. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(3), 155-159. <http://doi.org/10.14642/RENC.2021.27.3.5370>
 14. Fuentes-Vilugrón, G. & Lagos-Hernández, R. (2020). Razones para la no práctica física y deportiva en adolescentes de la Región de Araucanía, Chile. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 18(2), 99-113. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.40531>
 15. Gámez-Calvo, Luisa, Hernández-Beltrán, Víctor, Pimienta-Sánchez, Lourdes P., Delgado-Gil, Serafín, & Gamonales, José M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294-305. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>
 16. Godoy-Cumillaf, A., Fuentes-Merino, P., Farías-Valenzuela, C., Duclos-Bastías, D., Giakoni-Ramírez, F., Bruneau-Chávez, J., & Merellano-Navarro, E. (2023). The Association between Sedentary Behavior, Physical Activity, and Physical Fitness with Body Mass Index and Sleep Time in Chilean Girls and Boys: A Cross-Sectional Study. *Children*, 10(6), 981. <https://doi.org/10.3390/children10060981>
 17. Hernández, R. & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw-Hill.
 18. Ibarra-Mora, J., Ventura Vall-Llovera, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *SportisSci J*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
 19. Ichina, J. & Mendieta, Y. (2023). Rol de la orientación familiar en la adherencia terapéutica de los adultos mayores con diabetes tipo 2. Revisión sistemática narrativa en el contexto latinoamericano. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(4), 960–973. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1274>
 20. Jordán, J. & Codana, A. (2019). La influencia del profesor apasionado en la mejora académica y el desarrollo personal de sus alumnos. *Estudios Sobre Educación*, 36, 31-51. <https://doi.org/10.15581/004.36.31-51>
 21. JUNAEB. (2024). *Informe ejecutivo, Resultados mapa nutricional 2023*. <https://www.junaeb.cl/mapa-nutricional>
 22. Mindep. (2025). *Resultados de la encuesta de actividad física y deporte 2024*. <https://www.mindep.cl/actividades/noticias/2426>
 23. Mineduc. (2013). *Fundamentos Bases Curriculares. Educación física y salud. 7° Básico a 2° Medio*. <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/18021>
 24. Mineduc. (2023). *Hábitos de vida saludable*. <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Estandares-e-indicadores-de-calidad/Indicadores-dedesarrollo-personal-y-social/90157:Habitos-de-vida-saludable>
 25. Minsal. (2017). *Encuesta nacional de consumo de alimentos*. <https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA.pdf>
 26. OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. World Health Organ [Internet]. ;24. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 27. OMS. (2022). *Actividad física, datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>



28. Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Fernández, J., Gutiérrez-García, C., & Santos Rodríguez, L. (2021). Más horas sí, pero ¿cómo implantarlas sin perder el enfoque pedagógico de la Educación Física? (More hours yes, but how can they be implemented without losing the pedagogical approach of Physical Education?). *Retos*, 39, 345–353. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80283>
29. Ramírez, A. & Flores, A. (2022). Actividad física, comportamientos físico-deportivos, estilo de vida y hábitos en estudiantes universitarios. *Revisión Bibliográfica. Anuario De Investigación UM*, 2(2), 1-73. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/200>
30. Reséndiz-Martínez, L., Ronquillo-González, D., Vázquez-Bravo, F., De la Torre-Carbot, K. & Caamaño, C. (2024). Exploración de necesidades, motivaciones y limitaciones en relación con la alimentación saludable y recursos digitales: un estudio cualitativo en un entorno de educación primaria en México. *Atención primaria*, 56(8). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102933>
31. Rodríguez-Reyes, X. J., Alanís-García, E., Delgado-Olivares, L., & Cruz-Cansino, N. del S. (2022). La obesidad y su relación con el consumo de probióticos. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 11(21), 156-167. <https://doi.org/10.29057/icsa.v11i21.9669>
32. Rodríguez-Torres, Ángel-F., Marín-Marín, J.-A., López-Belmonte, J., & Pozo-Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional (Analysis of physical activity and nutrition in students from Ecuador and the influence of family and institutional support). *Retos*, 54, 279–288. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103479>
33. Sáez-Delgado, F., Mella-Norambuena, J., Bizama, M., y Gatica, J. (2024). Autorregulación del aprendizaje en estudiantes chilenos de educación primaria: validación de un instrumento y diferencias por sexo y grado [Self-regulation of learning in Chilean primary school students: Validation of an instrument and differences by sex and grade]. *Revista Española de Pedagogía*, 82 (288), 311-333. <https://doi.org/10.22550/2174-0909.4057>
34. Sánchez, G., Saca, J. & Boada, C. (2022). Análisis de los hábitos de higiene bucal y dental de niños escolares. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(47), 1-19. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3419>
35. Turbi Pinazo, Á. (2019). Educación y contextos vulnerables: retos y recursos para la prevención del consumo de drogas y otras adicciones. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 243–254. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1553>
36. Urbina, C., Ipinza, R., & Gutiérrez-Fuentes, L. (2020). Prácticas relacionales profesor-estudiante y participación en el aula: Desafíos para la construcción de una convivencia democrática. *Psicoperspectivas*, 19(3), 29-40. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue3-fulltext-2045>
37. Urra Tobar, B. A., Fehrenberg Gaete, M. J., Muñoz Lara, M., Matheu Pérez, A., & Reyno Freundt, A. (2019). Teorías implícitas y modelos de formación subyacentes a la percepción de rol del profesor de Educación Física (Implicit theories and models of formation underlying the perception of the role of physical education teachers). *Retos*, 36, 159–166. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66532>
38. Valdés, Y., Fernández, A. E., & Traba, Y. M. (2019). Sistema de tareas docentes integradoras para favorecer la interdisciplinariedad del profesional de la Cultura Física. *Podium. Revista de ciencia y tecnología en la Cultura Física*, 14(3), 509-526. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n3/1996-2452-rpp-14-03-509.pdf>
39. Villagra, M., Meza, E., & Villalba, D. (2020). Intervención Educativa-Nutricional sobre hábitos alimentarios aplicada a escolares de Asunción,



- Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 18(2), 63-73.
<https://revistascientificas.una.py/index.php/RIIC/article/view/539>
40. Villaverde-Caramés, E. J., Fernández-Villarino, M. Ángeles, Toja-Reboredo, B., & González-Valeiro, M. Ángel. (2021). Revisión de la literatura sobre las características que definen a un buen docente de Educación Física: consideraciones desde la formación del profesorado (A literature review of the characteristics that define a good physical education teacher: considera. *Retos*, 41, 471–479.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.84421>